DÉCLARATION D'UNITÉ

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

Je suis responsable…

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela: **Je suis responsable.**

ISBN 978-1-940889-24-5
9 781940 889245

Y a-t-il un alcoolique dans votre vie?

Le message d'espoir des AA

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux.

Les Alcooliques Anonymes[md] sont une association de personnes qui partagent entre elles leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

Copyright © by AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre original
Is There an Alcoholic in Your Life?

Copyright © 2017
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Adresse postale :
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163, USA

www.aa.org

1M – 1/24 (GP)

Y a-t-il un alcoolique dans votre vie?

Le message d'espoir des AA

Si un être cher a un problème d'alcool, cette brochure vous donnera des informations sur un programme de rétablissement simple. Il a aidé plus de deux millions de personnes qui buvaient trop à mener une vie agréable et productive sans avoir recours à l'alcool.

Depuis plus de 80 ans, les Alcooliques anonymes ont aidé avec succès des hommes et des femmes de tous les milieux. Avant de se joindre aux AA, la plupart d'entre eux avaient essayé, par leurs propres moyens, de contrôler leur façon de boire; ce n'est qu'après de multiples et vaines tentatives qu'ils ont dû admettre leur impuissance face à l'alcool. Au début, ils ne pouvaient pas imaginer la vie sans boire; ils ne voulaient certainement pas admettre qu'ils étaient alcooliques. Mais avec l'aide des membres des AA, ils ont appris qu'ils n'étaient pas *obligés* de boire. Ils ont découvert que non seulement la vie sans alcool était possible, mais aussi qu'elle pouvait apporter le bonheur et une profonde satisfaction.

Les proches d'un alcoolique sont souvent ceux qui éprouvent le plus de difficulté à voir et à accepter qu'un être cher puisse être un alcoolique. Cela leur paraît impossible. Pour ne pas voir la gravité du problème, ils essaient, pour un temps, de croire aux promesses de l'alcoolique. Mais la répétition des promesses brisées et les difficultés croissantes finissent par obliger ceux qui vivent avec l'alcoolique à regarder la vérité en face.

Ils se mettent alors désespérément à la recherche d'une solution. Un profond découragement s'installe lorsqu'ils constatent que tout leur amour et tous leurs efforts ont été dépensés en vain. Si vous avez vécu une telle situation, ne désespérez pas; des conjoints, parents, compagnons et amis de membres des AA ont connu le même désespoir avant de voir ceux qu'ils aimaient enfin libérés de l'obsession de boire.

Cette brochure vous fournira les réponses aux

questions que bien des gens se sont posées *avant et après la découverte des AA par l'alcoolique dans leur vie*. Dans les pages qui suivent, on vous expliquera ce qu'il y a lieu de faire ou de ne pas faire si un buveur refuse d'admettre qu'il a un problème d'alcool ou s'il refuse même d'en parler. S'il s'est déjà joint aux AA, l'information qui suit vous aidera, vous, à comprendre le mode de vie des AA.

La meilleure définition condensée des AA est sans doute celle de ce court « Préambule » qui est généralement lu au début de chaque réunion des AA :

Les Alcooliques anonymes sont une association de personnes qui partagent entre elles leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

Comprendre votre problème

Grâce aux AA, plus de deux millions d'hommes et de femmes ont cessé de boire. Ce nombre comprend des gens de toutes catégories et de tous âges, de l'adolescent à l'octogénaire. Il ressort clairement, lorsqu'on inventorie les membres, que les AA ont été capables d'aider des femmes, des hommes, des jeunes et des personnes âgées, des riches, des pauvres, des gens très instruits et d'autres sans instruction aucune.

Cette publication, comme tous les livres et toutes les brochures des AA, n'est pas basée sur la théorie, mais sur l'expérience; les nombreuses expériences des proches des alcooliques, de ceux qui savent ce que c'est que de vivre avec eux. S'ils pouvaient vous parler, ils vous diraient : « Nous savons ce que vous vivez. Nous savons combien il peut être déconcertant de vivre avec un buveur à problème, de voir une relation étroite et affectueuse se détériorer par des colères et des conflits irrationnels, de voir une vie de famille entièrement perturbée, de voir que tout l'argent dont on a tant besoin est dépensé en alcool et en frais d'hospitalisation dus à l'alcool, et de voir des enfants grandir dans un climat familial anormal et imprévisible. Nous savons tous aussi que si la personne aimée reconnaît qu'elle a un problème et si elle désire sincèrement arrêter de boire, il y a une solution qui s'est avérée efficace pour d'autres — et qui peut aussi l'être pour elle. »

Malgré tous les problèmes que l'alcool peut avoir causés, vous vous refusez peut-être à admettre qu'un être cher soit alcoolique. Un buveur à problème, oui, mais pas un *alcoolique*. Les connotations désagréables de ce mot peuvent vous rebuter. Même si l'alcoolique reconnaît l'être, il est possible que vous le niiez. Bon nombre de personnes ont réagi ainsi jusqu'à ce qu'elles comprennent que l'alcoolisme est une maladie officiellement reconnue comme telle par la médecine moderne. Au début, les proches d'un alcoolique ont pu croire qu'*ils* étaient d'une quelconque façon responsables de son état.

Nul ne sait comment ni pourquoi quelqu'un devient alcoolique, mais les relations avec d'autres adultes ont apparemment peu d'effet sur la gravité ou la progression de sa maladie. L'alcoolisme, comme toutes les maladies non transmissibles, est l'attribut exclusif de l'être humain assez infortuné pour l'avoir contracté. Personne, du monde profane ou scientifique, n'a pu en isoler la cause.

L'alcoolique peut se rétablir

L'alcoolique est un malade atteint d'un mal pour lequel on ne connaît pas de cure, c'est-à-dire aucune qui lui permettrait de boire normalement, comme tout non-alcoolique, pour une longue période de temps. Parce que l'alcoolisme est une maladie, une dépendance physique doublée d'une obsession mentale, la personne atteinte doit apprendre à s'abstenir complètement d'alcool pour vivre une vie normale.

L'alcoolisme est fondamentalement un problème de santé — un désordre d'ordre physique et émotionnel — qui n'a aucun rapport avec le manque de volonté ou la faiblesse morale. Il est aussi inutile d'accuser un alcoolique d'être responsable de sa maladie qu'il le serait de dire à un diabétique qu'un manque de volonté est la cause de son diabète. On ne peut pas non plus considérer l'alcoolisme comme un vice.

L'alcoolisme emprunte différentes avenues. Certains membres des AA ont bu de façon incontrôlable dès leur premier verre. Pour d'autres, la progression vers l'impuissance totale face à l'alcool s'est échelonnée sur une période de plusieurs dizaines d'années. D'autres encore parviennent à s'abstenir pour de longues périodes, entrecoupées de cuites désastreuses et incontrôlées. On les appelle les « périodiques ».

Il semble qu'un élément soit commun à tous les alcooliques : au fil du temps, leur consommation augmente. Aucune preuve n'a jamais été établie qu'un alcoolique soit redevenu un buveur occasionnel normal. On n'est pas qu'un « tout petit peu alcoolique ». Parce que la maladie progresse par phases, certains alcooliques présentent des symptômes plus aigus que d'autres. Mais une fois la ligne de démarcation dépassée, l'alcoolique ne pourra jamais redevenir normal.

Que pouvez-vous faire?

Sachant maintenant que les AA ont aidé plus de deux millions de personnes à trouver l'abstinence, vous pouvez vous sentir impatient de « faire quelque chose » pour l'alcoolique que vous aimez. Il se peut que vous vouliez déjà lui apprendre que l'alcoolisme est une maladie, le presser de lire les publications des AA et l'envoyer le plus rapidement possible à une de leurs réunions.

Cette approche fonctionne parfois. Un grand nombre de buveurs téléphonent aux AA, se rendent à une première réunion et cessent carrément de boire suite à la lecture de publications des AA. Mais généralement, la plupart des alcooliques ne sont *ni* motivés *ni* prêts à se rendre chez les AA sur la simple suggestion d'un être aimé. L'habitude de boire est solidement enracinée et la compulsion de boire crée souvent chez l'alcoolique une forte résistance à toute forme d'aide. Admettre qu'on est alcoolique, aussi indéniable et simple que cela puisse être, laisse entendre qu'on doit s'engager à *faire* quelque chose à ce sujet. Et l'alcoolique peut ne pas être prêt à faire ce pas. Une des composantes de la maladie est la certitude, de la part de l'alcoolique, qu'il lui faut boire pour faire face à la vie. Dans son esprit confus, le besoin de boire est une question de vie ou de mort.

Quand intervenir?

Il n'est pas aisé de reconnaître à quel moment l'alcoolique est « mûr » pour les AA. Les alcooliques n'atteignent pas tous le même état de déchéance physique et mentale avant de se décider à demander de l'aide. En général, un alcoolique peut se situer dans un des quatre groupes suivants :

1. Ces gens peuvent sembler n'être que de gros buveurs. Ils boivent peut-être tous les jours, parfois moins souvent, et peuvent ne s'enivrer qu'à l'occasion. Ils dépensent trop d'argent à boire et, bien qu'ils ne l'admettront jamais, leurs capacités mentales et physiques commencent lentement à diminuer. Leur conduite est parfois embarrassante; ils continueront pourtant à affirmer qu'ils peuvent très bien contrôler l'alcool et que boire est nécessaire à leur travail. Ils seraient probablement fort insultés d'être traités d'alcooliques. À ce point-ci, ils peuvent être tout pris de la ligne de

démarcation qui différencie un buveur social d'un alcoolique. Certains peuvent réussir à diminuer ou même à cesser de boire complètement. D'autres franchissent la ligne de démarcation, perdent de plus en plus le contrôle sur l'alcool et deviennent alcooliques.

2. Rendus à ce stade, les buveurs manquent de contrôle sur l'alcool et commencent à s'en inquiéter. Incapables de s'abstenir de boire même lorsqu'ils le désirent, ils perdent la tête fréquemment lorsqu'ils boivent et l'admettront même volontiers le lendemain, tout en étant convaincus que « ce sera différent la prochaine fois ». Ils peuvent alors exercer quelques « moyens de contrôle » : boire exclusivement du vin ou de la bière, ne boire que la fin de semaine ou à tel ou tel moment précis du jour ou de la soirée, ou inventer une formule pour espacer les consommations. Ils peuvent prendre un verre « thérapeutique » le matin pour se calmer. Après de sérieux excès, ils sont pris de remords et veulent arrêter. Toutefois, dès qu'ils sont en meilleure condition physique, ils commencent à croire qu'ils pourront boire raisonnablement la prochaine fois. Ils sont peut-être encore en mesure d'assumer leurs responsabilités au travail ou à la maison. Ils ne peuvent pas croire que leur consommation d'alcool puisse augmenter progressivement et qu'en conséquence, ils risquent la perte de leur famille, de leur travail ou de l'affection des autres. En attendant, ils disent qu'ils aimeraient pouvoir cesser de boire. Ceux qui sont dans les AA depuis un certain temps diraient d'eux : « Ils voudraient vouloir arrêter ».

3. Ces buveurs ont dépassé le deuxième stade. Ils ont perdu des amis, ne peuvent pas garder un emploi et toutes leurs relations intimes se détériorent. Ils ont peut-être déjà consulté des médecins et entrepris la pénible ronde des hôpitaux et des « cures de désintoxication ». Ils sont parfaitement conscients qu'ils ne peuvent pas boire normalement, mais la raison leur échappe. Honnêtement, ils veulent arrêter de boire, mais ne le peuvent pas. Personne ne semble capable de les aider à demeurer abstinents. Tous ces efforts infructueux pour trouver l'abstinence les rend de plus en plus désespérés. Habituellement, ils ont déjà eu recours à quelque forme de consultation. Ils ont peut-être suivi une diète spéciale ou une thérapie à base de vitamines. Et ils s'en sont peut-être portés

mieux pendant une brève période, mais bientôt la dégringolade continue. Ils perdent tout intérêt aux relations sociales constructives, au monde qui les entoure et parfois même à la vie. La seule émotion qu'ils manifestent avec une certaine constance est l'apitoiement.

4. À ce dernier stade, les buveurs peuvent sembler irrécupérables. Ils ont maintenant fait le tour des centres de traitement. Ces êtres sont souvent violents et quand ils ont bu, on les croirait fous ou complètement en dehors de la réalité. Même en sortant d'un hôpital, ils trouveront le moyen de prendre un verre. Ils peuvent avoir des hallucinations alcooliques, le delirium tremens (D.T.). Les médecins peuvent alors vous conseiller de faire interner le buveur. Peut-être l'avez-vous déjà fait. De nombreux signes portent à croire qu'il est un cas « désespéré ». Mais chez les AA, l'expérience a prouvé que, peu importe le degré de déchéance, rares sont les alcooliques irrécupérables, à la condition qu'ils *veuillent* se rétablir.

Il faudra peut-être du temps à l'alcoolique pour admettre sa maladie. Il pourra protester, disant que ses problèmes sont « différents » et qu'il n'est pas nécessaire ni souhaitable pour lui d'aller à une réunion des AA. Ce buveur explique souvent qu'il est loin d'avoir touché le fond. Mais ce « fond » devient toujours plus profond. Il peut également continuer d'insister qu'il peut rester abstinent sans l'aide de personne. Malheureusement, ils ne le peuvent pas et ne le font pas.

Quiconque aime un alcoolique trouve que ces réactions et ces évasions sont difficiles à avaler. Mais en réalité, personne ne peut *imposer* le programme des AA à qui que ce soit. Cependant, si le buveur que vous aimez hésite à chercher du secours, vous pouvez prendre certaines mesures pour l'aider à se rétablir.

Vous pouvez acquérir une bonne compréhension du programme des AA, de sorte que vous puissiez être dans la meilleure position d'aide possible lorsqu'il sera prêt. Vous pouvez vous informer en téléphonant ou en écrivant aux AA ou aux Groupes familiaux Al-Anon (les adresses sont indiquées à la page 21 de cette brochure). Dans plusieurs endroits, les proches des membres des AA (et de ceux qui auraient besoin de l'aide des AA) se rencontrent régulièrement pour partager

leurs expériences et échanger des points de vue sur l'alcoolisme. Ils font partie d'une association connue sous le nom de Groupes familiaux Al-Anon. Les Alateen, pour les adolescents qui ont des parents alcooliques, font aussi partie de ces groupes. Les Al-Anon ne sont pas affiliés aux AA, mais ils ont largement contribué à faire connaître davantage leur programme de rétablissement. Ils estiment que l'alcoolisme est une maladie familiale et que des changements d'attitude peuvent aider au rétablissement.*

La longue expérience des AA nous a appris l'importance de la discrétion et de la patience lorsque nous encourageons l'alcoolique à amorcer le processus du rétablissement. Si votre enthousiasme à recommander le Mouvement des AA à l'alcoolique est vivement éteint par son refus même d'en discuter, il se peut que vous en éprouviez du découragement et du ressentiment. Quelquefois, les bouleversements causés par l'alcoolique ou la mauvaise influence qu'il a sur les enfants peuvent vous pousser à le quitter, le laissant seul face à son problème. N'ayant plus d'autre refuge que les AA, l'alcoolique peut vraisemblablement rechercher de l'aide plus tôt qu'il ou elle l'aurait fait si vous étiez demeuré sur place. Il faut parfois se montrer momentanément cruel pour pouvoir être plus généreux par la suite.

L'alcoolique peut se rebeller extérieurement contre l'idée des AA, bien qu'au fond de lui il soit sur le point d'accepter votre soutien et vos encouragements et de décider de s'y joindre ou à tout le moins d'aller entendre ce que différents alcooliques rétablis disent sur le programme. À ce stade, l'alcoolique est généralement perplexe. Il sait que des mesures doivent être prises face à sa maladie, mais de lui-même il est incapable d'évaluer clairement la situation. Les alcooliques ont souvent des idées préconçues sur les AA et sur les membres. Voilà pourquoi votre connaissance du Mouvement des Alcooliques anonymes peut être extrêmement importante durant cette période critique. Vous serez en mesure de répondre à des questions, de faire des suggestions et de corriger les présomptions erronées.

---

* *« Voici Al-Anon », une brochure écrite et distribuée par les Groupes Familiaux, Al-Anon.*

Qui assiste aux réunions des AA?

Il y a plus de 120 000 groupes des AA à travers le monde. D'habitude, les membres font partie d'un groupe qui tient des réunions dans leur quartier, mais tous les membres sont libres d'assister à n'importe quelle réunion n'importe où. La plupart des groupes tiennent au moins une réunion par semaine. Il y a des groupes « fermés » (pour les membres et les nouveaux seulement) et des groupes « ouverts » (où parents et amis sont acceptés). À ces réunions, des membres racontent leur expérience avec l'alcool avant leur arrivée aux AA et ils expliquent ensuite comment les principes des AA les ont amenés à devenir abstinents et à découvrir une nouvelle vision des choses. Les membres de longue date s'efforcent de s'entraider et d'aider les nouveaux grâce à leur compréhension approfondie du programme. Les réunions se font sans formalité, et durant les échanges amicaux, au moment du café, on saisit mieux la diversité des membres qui font partie du Mouvement.

Les alcooliques qui ne connaissent pas les AA peuvent avoir l'impression qu'il ne s'y trouve que des clochards des bas-fonds, et en conséquence les AA ne sont pas pour eux. Les faits sont très différents.

La croyance voulant que les AA soient peuplés de clochards est en partie vraie, en toute petite partie. Il se trouve effectivement chez les AA des hommes et des femmes sortis des pires milieux, qui ont retrouvé le sens des responsabilités parce qu'ils sont abstinents. Mais les membres des AA sont généralement représentatifs de toutes les couches de la société. On y trouve des éducateurs, des professionnels, des dirigeants d'entreprises ainsi que d'autres qui ont peu ou pas d'instruction. Les fondateurs des AA, un courtier en valeurs mobilières et un médecin, étaient tous deux des alcooliques. L'alcoolisme ne respecte ni l'intelligence, ni le talent, ni l'éducation, ni le statut social; il peut tout aussi bien s'attaquer à une infirmière qu'à un prêtre, à un comédien ou à un écrivain.

Pas un organisme religieux

L'alcoolique dans votre vie a peut-être l'impression que l'association des AA est un mouvement évangélique très porté sur la religion et la prédication. Encore une fois, les faits sont tous autres.

On a défini le Mouvement des AA comme étant fondamentalement axé sur un programme spirituel. Il n'offre pas, c'est sûr, d'aide matérielle comme le ferait un service d'aide sociale. Toutefois, les AA ne sont certainement pas un organisme religieux. Ils n'exigent pas que leurs membres adhèrent à une religion, qu'ils accomplissent des rites religieux ou même qu'ils croient en Dieu. Ces derniers font partie de différentes confessions religieuses. Plusieurs n'appartiennent à aucune. Les AA demandent seulement aux nouveaux d'avoir l'esprit ouvert et de respecter les croyances des autres.

Les AA soutiennent aussi que l'alcoolisme est, jusqu'à un certain degré, le résultat d'un certain désordre spirituel en plus d'être une maladie physique et émotionnelle. Parce que la plupart des alcooliques ont été incapables de contrôler leur destinée, il leur semble efficace, comme thérapie, de la confier à une puissance supérieure à eux-mêmes. Bon nombre de membres l'appellent « Dieu ». D'autres attribuent cette Puissance sur laquelle ils peuvent s'appuyer au *groupe* des AA. Chez les AA, le mot « spirituel » peut revêtir toutes les significations qu'on veut lui donner. De toute évidence, on ressent un certain *esprit* de communion dans toutes les réunions des AA!

Les Douze Étapes des AA

Une partie du programme de rétablissement suggéré par les AA se compose des Douze Étapes énumérées à la page suivante. Ces Étapes, basées sur l'expérience des premiers membres des AA, sont le résultat des principes et des pratiques qu'ils ont développés pour maintenir leur sobriété (de nombreuses autres méthodes ayant échoué). Si l'alcoolique dans votre vie se refuse à l'idée de devoir adopter un code de conduite formel, vous pouvez le rassurer. Chaque membre utilise les Étapes de façon personnelle. On les *suggère* comme programme de rétablissement. Bien que l'expérience démontre qu'un bon nombre de membres des AA éprouvent un bien-être dans la sobriété dans la mesure où ils comprennent et acceptent les Étapes, personne n'est tenu de les accepter ni même de les lire. C'est à chacun de décider quand et comment il en fera usage.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions.*

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions,* Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Le fonctionnement des AA

Il faut insister sur le fait que la *seule* condition requise pour devenir membre des AA est un désir d'arrêter de boire, rien de plus. Les AA n'exigent ni promesse ni engagement personnel d'aucune sorte. Lorsqu'ils buvaient, bon nombre de membres des AA ont fait quantité de serments, de promesses solennelles, jusqu'à s'imposer fréquemment l'abstinence totale. Ça ne durait jamais longtemps. L'approche des AA est plus pragmatique. Elle est fondée sur la probabilité que tous les alcooliques, à un moment ou à un autre, ont passé au moins une fois 24 heures sans toucher à l'alcool. Les membres des AA ne jurent donc pas de renoncer à l'alcool pour la vie ou pour une période de temps indéterminée. Ils savent qu'aujourd'hui ils ne peuvent rien contre le verre dont ils pourraient avoir envie demain. Les AA s'appliquent à rester abstinents aujourd'hui, pendant ces 24 heures actuelles. Quand demain viendra, ils s'en occuperont.

Puisque l'assistance régulière aux réunions est essentielle au maintien de l'abstinence, les proches des alcooliques peuvent se demander où ils se situent dans le programme de rétablissement. Quelques-uns assistent aux réunions ouvertes. Cela leur donne l'occasion de partager avec l'alcoolique au retour à la vie normale. Ils y apprennent aussi comment d'autres personnes vivent avec un alcoolique qui ne boit plus. Les réunions des Al-Anon dont nous avons parlé plus tôt fournissent aussi une occasion de rencontre pour discuter de vos problèmes avec d'autres personnes dans la même situation.

La plupart des gens, quand ils assistent à des réunions ou parlent avec des membres des AA, sont souvent surpris de les entendre rire si facilement; l'atmosphère de bonne humeur et de chaude camaraderie qu'ils dégagent les impressionne. Ceci est typique des AA. Les membres prennent

généralement leur alcoolisme au sérieux, mais ils ne se prennent pas au sérieux. Arriver à rire des expériences qui ont jadis suscité tant de larmes fait partie du processus de rétablissement.

Le rétablissement est lent

À quoi pouvez-*vous* vous attendre lorsqu'un être aimé se joint aux AA après des années de consommation excessive d'alcool?

Lorsqu'ils découvrent les AA, les buveurs n'arrêtent pas tous de boire pour trouver une sobriété sereine et satisfaisante avec la même facilité ou la même rapidité. Certains doivent être hospitalisés et, pendant leur convalescence, ils sont encore tremblants et peu sûrs d'eux-mêmes. D'autres, n'ayant pas l'habitude de faire face directement à leurs problèmes, peuvent, pour quelque temps, se sentir écrasés par les responsabilités. Quelques-uns croulent sous des sentiments de remords et de dépression. D'autres, enfin, peuvent devenir très tendus et difficiles à vivre, du moins pour un certain temps.

L'alcoolisme peut être maîtrisé, mais presque toujours des problèmes de moindre importance persistent. Les alcooliques, tout à leur enthousiasme devant une nouvelle vie, peuvent, c'est vrai, oublier les sacrifices que leurs proches ont consenti lorsqu'ils buvaient. Ils peuvent se plonger dans une telle ronde de réunions des AA et d'activités de Douzième Étape qu'ils n'ont plus de temps à vous consacrer. Certains, profitant de leur santé retrouvée, redoubleront d'énergie à leur travail. D'autres voudront retourner aux études, poursuivre des objectifs de carrière longtemps délaissés.

Ce nouvel emballement pour les AA, pour le travail ou les études semblera souvent tout aussi égocentrique que l'était l'absorption d'alcool. Chez les AA, on appelle cette période, durant laquelle l'enthousiasme envers le Mouvement est tellement prononcé qu'il surpasse tout le reste, la « période du nuage rose ». Elle finit par passer. Bien qu'abstinent, l'alcoolique souffre toujours de la même maladie et on ne peut pas s'attendre à ce qu'il change entièrement son comportement erratique du jour au lendemain. Certaines habitudes de pensée se sont probablement enracinées. Mais, au fil du temps, la plupart des alcooliques par-

viennent à un meilleur équilibre. Le programme des AA est conçu non pas comme une échappatoire à la réalité, mais bien comme un pont menant à une vie normale.

Lors de leurs périodes d'intoxication, de nombreux alcooliques ont aggravé leurs problèmes en ajoutant tranquillisants, sédatifs, marijuana ou autres à l'alcool. Ils peuvent s'accrocher aux médicaments et aux drogues même après avoir arrêté de boire. Il sera sage aussi d'encourager l'alcoolique à voir un médecin qui connaît bien les problèmes spécifiques des alcooliques en voie de rétablissement. Prendre des médicaments ou en interrompre l'usage sans surveillance clinique adéquate peut être dangereux et, dans les deux cas, l'alcoolique peut retourner prendre son premier verre. (La brochure *Le membre des AA face aux médicaments et autres drogues* traite à fond de ce problème.)

Lorsque les alcooliques deviennent abstinents, ils médusent parfois leur entourage par l'importance qu'ils accordent à leur nouvel éveil spirituel. Ils peuvent manquer d'équilibre à cet égard. Cette situation ne dure généralement pas trop longtemps et se transforme, pour bientôt laisser place à une vie spirituelle saine et satisfaisante.

Votre propre consommation d'alcool

Si vous buvez de façon modérée, vous pouvez vous demander s'il est bien de continuer à prendre un verre occasionnellement ou s'il est prudent de conserver de l'alcool à la maison, maintenant que l'alcoolique dans votre vie ne boit plus. Vaudrait-il mieux vous abstenir complètement de boire? Devriez-vous continuer d'en offrir aux invités?

Il peut être sage d'user d'un peu de discrétion si la vue et l'odeur de l'alcool perturbent l'alcoolique abstinent de fraîche date. Vous pouvez éviter, lorsque c'est possible, la compagnie des gens que vous fréquentiez auparavant pour prendre un verre, les cocktails et les habitués des bars. Mais, en dernière analyse, c'est à l'alcoolique que revient la responsabilité de son abstinence. Sa propre attitude face à son problème d'alcool est désormais le facteur le plus important de son rétablissement. C'est pour lui-même et seulement en fonction de lui-même qu'il doit cesser de boire et demeurer abstinent.

À propos des « rechutes »

La plupart des gens qui recherchent de l'aide auprès des AA réussissent à demeurer abstinents sans trop de problèmes. D'autres comprennent et acceptent plus difficilement le programme des AA. Ils oublient trop vite ce que signifie le fait d'être alcoolique. Dès qu'ils recouvrent la santé physique et reprennent le contrôle de leur vie, ils peuvent s'écarter du programme, soit physiquement, par manque d'assiduité aux réunions, soit mentalement, en oubliant les principes du mode de vie des AA. Ceux-là sont sujets aux rechutes. Ils peuvent boire de nouveau, ce qui peut être décourageant et très pénible pour les êtres chers, et faire ressurgir les sentiments de peur et d'impuissance. Mais par expérience, les membres des AA savent que de telles rechutes ne se reproduiront pas nécessairement dans le futur. Si l'alcoolique peut honnêtement se rappeler sa façon de penser et sa conduite précédant une rechute, une autre pourra souvent être évitée. Une rechute, finalement, peut servir de leçon bénéfique aux alcooliques qui se croient « guéris » de l'alcoolisme simplement parce qu'ils n'ont pas bu depuis un certain temps.

Un excès de confiance et un raisonnement irréaliste occasionnent parfois des rechutes. Le jugement devient confus et certains alcooliques commencent à croire qu'ils peuvent maintenant contrôler l'alcool. Ils peuvent aller de moins en moins aux réunions et commencer à critiquer les membres de leur groupe, oubliant la tradition des AA voulant que les principes de son programme soient toujours placés au-dessus des personnalités de ses membres. Ou alors, l'alcoolique a peut-être oublié de vivre une journée à la fois.

Trois des slogans fréquemment utilisés chez les AA sont d'une importance vitale. « L'important d'abord », « Vivre et laisser vivre », et « Agir aisément ». Ce sont là d'importants rappels aidant l'alcoolique à s'abstenir de boire, un jour à la fois, et à tendre à l'ouverture d'esprit et à la sérénité.

Comment aider?

Que vous soyez le mari, la femme, le compagnon, la compagne, le parent ou l'enfant d'un buveur, votre compréhension de l'alcoolisme peut être vitale pour que l'alcoolique devienne abstinent et le reste. Chez les AA, l'espoir a toujours été le thème

principal. De nombreux membres jadis considérés comme irrécupérables sont aujourd'hui abstinents depuis très longtemps. Cette brochure s'inspire de leur expérience et de celle de leurs proches. Nous souhaitons qu'elle vous rappelle de ne jamais désespérer. Souvenez-vous aussi que vous pouvez grandement aider si vous connaissez la maladie et le Mouvement des AA, et si vous êtes disposés à mettre le programme en pratique dans votre vie quotidienne.

Vous ne serez pas seul. L'espoir et les bons vœux de plus de deux millions d'alcooliques abstinents vous accompagnent en tout temps.

Pour de plus amples informations
sur les AA, contactez :
Bureau des Services généraux
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
Site Web : aa.org.

Pour de plus amples informations sur
Al-Anon et Alateen, contactez :
Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Site Web : al-anon.org.

LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le Mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400.
Site Web : www.aa.org

LIVRES

LES ALCOOLIQUES ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
DR BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

VIVRE… SANS ALCOOL!
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : UN MESSAGE D'ESPOIR
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD

BROCHURES

Expérience, force et espoir :
LES AA POUR LA FEMME
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES CHEZ LES AA
LES ALCOOLIQUES LGBTQ DES AA
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIQUES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE — ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON (Brochure illustrée pour les personnes en détention)

Informations sur les AA :
FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE DES AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES D'AIDE AUX ALCOOLIQUES
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT

Pour les professionnels :
LES AA DANS VOTRE MILIEU
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL?
LES LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

VIDÉOS (disponibles sur www.aa.org, sous-titrées)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

Pour les professionnels :
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)